Zensor 83

HERFST 2018

TRANSMISSIE

zen centrum amsterdam

NBA
Nederlands Boeddhistisch Archief

Redactioneel

Transmissie. Het is wat. Nadat Niko Roshi er weer aantal heeft gegeven begin deze maand, gaat de Zensor die u nu in uw handen heeft ook hierover. Allereerst vertelt Niko aan Jacqueline Oskamp hoe hij dat eigenlijk doet, die transmissie. ‘Van goeroes tot leegte en soms ellende’, zeg ik maar even voor het gemak.
Nadat we die opheldering op ons in hebben kunnen laten werken, gaat Corrie Koppedraijer eerlijk en open in op haar verlangen naar leraarschap. Zij maakt hierbij een vergelijking met iets dat we allemaal kennen: wanneer je ijsje van het stokje valt. Dan geeft de mysterieuze unsui Keiyaku, oftewel onze ‘monnik van niks’, een reflectie op het ontvangen van transmissie, met dank aan onder andere zijn wiskunde leraar.
Edel Max geeft ons hierna zijn prachtige reflectie over hoe transmissie plaats kan vinden en vooral over de verschillende manieren ervan. Wat is transmissie en hoe wordt er wat doorgegeven? Hij gaat ook in op wat we eigenlijk trainen als we mediteren.
Ondergetekende ging naar een week gluren bij de Zen Peacemaker-buren. De retraite werd geleid door Irène Bakker en Frank de Waele en de dharmalessen werden gegeven door Joan Halifax.
Dan verblijdt Harry ons met zijn Haiku hoekje. Wat hebben bananen in hemelsnaam met transmissie te maken? Het zal u helemaal duidelijk worden.
En over blijdschap gesproken; we slaan de innerlijke mens dit keer natuurlijk niet over. (Pun intended.) Onze masterchef Marianka Schep geeft haar ervaring weer van het bereiden van de verrukkelijk klinkende bietensoep tijdens de week van de transmissies. Doe uw schort maar vast om.
Het is niet zo’n dikke Zensor dit keer dus we zijn dan al bijna op het eind. Gelukkig geeft Francesco Izzo ons de titels waar we ons op kunnen storten als we na deze Zensor onze leeshonger nog niet gestild hebben.
Tenslotte maken we nader kennis met Jose Koeneman tijdens het Sanghastokje.

Gasho,
Anchorette Ninkyo Koolman

Inhoud

Sommigen wel, anderen niet

Je hebt transmissie en Transmissie. Wat is het verschil? Niko: 'Wie Transmissie met een grote T krijgt mag de traditie op eigen gezag voortzetten. Die krijgt het vertrouwen – dat is het sleutelwoord. Daaraan vooraf gaat de kleine transmissie, transmissie als overlevering. Elke dharmales, elke daisan, elke koan is transmissie. Zelfs het samenkomen voor zazen is een vorm van transmissie.'

door Jacqueline Oskamp

'Nu zijn er maar een paar die de bevestiging krijgen in de formele Transmissie. Dat is een lastige vertaling. Wat zeg je dan? Je zegt: ik vertrouw jou zodanig, dat jij op eigen gezag de traditie mag voortzetten. Betekent dat dat anderen die jarenlang diezelfde transmissie gekregen hebben, niet het vertrouwen hebben? Nee. Het betekent dat slechts enkelen verantwoordelijk worden gemaakt voor de traditie.'

'De formulering is: 'Ik heb de wens om jou Transmissie te geven'. En dan moet ik afwachten. Het is mogelijk dat iemand ervoor bedankt. Je krijgt tenslotte wel iets in de maag gesplitst. De opdracht is om minstens aan één iemand de leer door te geven: van levende leraar op levende leerling. Soms is iemand verrast: 'Goh, waarom ik?' Overigens geef ik geen verantwoording. Ik stel mijn keuze niet ter discussie.'

In Transmissie en transcendentie schrijf je dat de leerling die in aanmerking komt voor transmissie 'met radicaal andere ogen' naar de werkelijkheid moet kunnen kijken. Hij of zij moet zijn of haar oude 'ik' achter zich laten.

'Dat is in het algemeen de opzet van de zentraining. De moeilijkheid is dat ik dat niet kan controleren. Er bestaat niet zoiets als een spiritueel eindexamen. Bij de transmissie ontvang je papieren, maar dat is geen enkel bewijs voor wat dan ook. Als leraar kun je niet bij iemand naar binnen kijken. Het is zelfs de vraag of je van jezelf

kunt weten of je je oude 'ik' hebt achtergelaten. Ik denk dat het 'ik' daar niet geschikt voor is. Misschien bestaat het echte inzicht wel uit het aanvaarden van het oude 'ik' in plaats van dat we een prachtig stralend nieuw 'ik' kunnen ontwikkelen. '

Dus het zien van je eigen beperkingen?
'Ja, de erkenning van je karakter, van je grenzen, van je onvermogen, je machteloosheid, je misslagen. Dat is het nieuwe 'ik' aantrekken.'

Aan jouw transmissie bij Genpo roshi is een pad vol beproevingen vooraf gegaan.
'Zeg dat wel. Ik heb op de bodem van de wanhoop gezeten. En terugkijkend denk ik: dat is goed geweest. Hij heeft me daardoor iets duidelijk gemaakt dat ik anders misschien nooit onder ogen had gekregen.'

Wat heeft hij overgedragen?
'Niet-weten. Dat je begrippen maar begrippen zijn. Als je dat in theorie uitlegt, lijkt dat een cliché. Maar hij is in staat dat voelbaar te maken. Dat is het verschrikkelijke. Het wordt voelbaar dat alles wat je over jezelf, over anderen en over het leven denkt te weten, niets voorstelt. Hij doet dat niet bewust, maar met zijn karakter, zijn scherpte in de dharma, en met zijn vermogen om zich schaamteloos te geven.

'Een ander punt dat ik heel scherp heb gezien: de dharma is niet van mij, ik moet hem ontvangen. Ik moet hem krijgen van Genpo roshi. Van niemand anders. Met andere woorden: afhankelijkheid.'

Dus je hebt vooral akelige dingen gekregen?
'Goed dat je het vraagt! Ik heb vóór Genpo verschillende leraren gehad, maar hij was de eerste met wie ik gezellig aan de bar kon zitten. Je kon informeel met hem omgaan - hoewel hij altijd on top bleef. Dat wel. We hebben veel leuke dingen meegemaakt op reis naar Polen, in Bar Harbor en Salt Lake City. Het is niet alleen maar ellende geweest.

'Onlangs is Genpo roshi op bezoek geweest in de zendo, na een breuk van jaren. Dat weerzien was heel vreugdevol. Een soort heling. Alsof het nu rond is. Ook voor de sangha was het interessant: sommigen zagen hem voor het eerst en hebben ontdekt wat een goeroe is. Een goeroe is niet altijd even prettig.





Genpo roshi op bezoek in Amsterdam, 30 juni 2018

Anders dan Genpo laat jij leerlingen niet dertig jaar bungelen, maar lijk je met gemak transmissie te geven.

‘Ik krijg de kritiek niet kieskeurig genoeg te zijn. Ik vind het zelf wel meevallen. Iedereen die van mij transmissie heeft gekregen, ken ik tien jaar of langer. Me dunkt! Bovendien zijn het allemaal leken, die een gezin en een baan hebben. Je moet niet uitvlakken wat het betekent om jarenlang op die manier zen te beoefenen. Traditioneel is de moeilijkste beslissing of je naar het klooster zult gaan of niet. Maar als je daar eenmaal bent, hoef je nergens meer over na te denken. Alles staat vast. Leken moeten elke week denken: zal ik naar de zendo gaan, zal ik naar het weekend gaan, zal ik naar een sesshin gaan? Ik heb het eigenlijk te druk, mijn gezin of partner wil dat ik thuis blijf. Zo zen beoefenen getuigt van groot doorzettingsvermogen.’

Wat draag jij over?
‘Elke keer als je dat vraagt, dan word ik met een zekere stomheid geslagen. Je draagt het hart van de Boeddha over, maar het interessante is: dat zit er al! Dus in feite draag je niks over.’

Vertrouwen.
‘Ja, dat geef ik aan een paar mensen en aan een groot aantal niet. Dat is een van de moeilijkste dingen van dit vak: sommigen wel, anderen niet. Degenen die transmissie krijgen, ontvangen hopelijk wat empowerment. Voor de anderen kan het vervelend en pijnlijk zijn. Ik hoop dat ze dat lijden kunnen dragen en misschien het inzicht kunnen ontwikkelen: hé wacht even, ik ben toch niet gekomen om iets te krijgen? Natuurlijk mag je erom vragen en dan adviseer ik die ambitie hoog te houden. Maar ik zeg ook weleens: heb je onderzocht waarom je geen transmissie hebt gekregen?’



Het ijsje dat van zijn stokje viel

Wanneer een leraar enkele leerlingen transmissie geeft, onthoudt hij het daarmee ook aan talloze anderen. Corrie beschrijft hoe het is om te beseffen dat je altijd een transmissieloos waterijsje zult blijven en nooit een sensei roomijsje zult worden.

door Corrie Koppedraijer

Als kind werd ik wel eens getrakteerd op een waterijsje. Hoe snel ik ook likte, het was nooit snel genoeg om het lekken van mijn ijsje te voorkomen. Het ergste dat kon gebeuren was dat het ijsje van zijn stokje viel. Hete tranen rolden over mijn wangen. Elk kind zal dit smartelijke gebeuren herkennen. Ik jengelde om een echt ijsje, een roomijsje met een chocoladehuidje, wel te verstaan. Jengelen hielp niet. Dat heb ik al vroeg geleerd.

Er is een parallel tussen het waterijsje en het verlangen naar een echt ijsje, en mijn zen-beoefening en het verlangen om leraar te worden. Meer dan twintig jaar geleden maakte ik dat laatste kenbaar bij mijn leraar. Hij vond het een logisch gevolg van mijn beoefening, het doen van shoken en daarna jukai. Maar spiritueel leraar worden is niet iets waar je om kunt vragen, sterker nog het is zelfs 'not-done' (bij mijn generatie) om erover te praten. Achteraf weet ik dat ik er op onbewust niveau of op een zeer verpakte en verdraaide manier om gejengeld moet hebben. En als het zo uitkwam maakte ik mijn verlangen ook aan deze of gene kenbaar.

Een waterijsje wordt nooit een roomijsje

Inmiddels gaat Nico wederom aan enkele studenten transmissie geven. Het zijn er nu achttien. Ik behoor niet tot de uitverkorenen. Toen ik mijn teleurstelling en verdriet op een keer kenbaar maakte, – nee, het was géén gejengel -, antwoordde Nico dat zijn keuze 'gewoon goed voelt' en dat dát voor hem het belangrijkste is. Nee, het ging beslist niet om mijn inzicht of zo. Maar wat is een 'goed gevoel'? Zijn

antwoord nodigde me in ieder geval niet uit om het te bevragen en de teleurstelling en het verdriet werden er niet minder om. Het ijsje was van zijn stokje gevallen. Een waterijsje wordt nooit een roomijsje. Ik heb mijn hoofd diep gebogen, in waterig zand gehapt, getracht het gesmolten ijsje te hervinden…. Anderhalf jaar lang onderging ik een rouwproces alsof ik een geliefde verloren had. Een proces dat de kleuren op het palet van mijn zen-praktijk deed samensmelten tot één inktzwarte massa. De overtuiging groeide dat ik in mijn praktijk van al die jaren een valse toon had laten doorklinken. Had ik wel een oprechte intentie gehad? Mijn beoefening was doortrokken van valsheid, hoewel ze in mijn ogen niet ontaardde in resultaatgerichte acties. Op een gegeven moment stopte ik met zitten. Op de een of andere manier moest ik mij opnieuw gaan verhouden tot mijn zitten en die manier kon zich niet aandienen zolang alles in gruzelementen lag; ik wist niet meer wat oprechte intenties waren en zijn.

Ontvangen en willen hebben

Ik ging schrijven, veel schrijven en dat bracht op een bepaald moment helderheid. Zo onderzocht ik de vraag waar ambitie en verlangen elkaar ontmoeten, zag ik hoe het verlangen de ambitie soms kan overschreeuwen en waarin dat zich uit. Ik kon op een gegeven moment zien dat het ‘goed voelen’ van de keuze van mijn leraar niet betekende dat mijn persoon niét goed voelt. Natuurlijk zit in ‘goed voelen’ voorkeur en afkeur, liefde en belang, macht en loyaliteit. Als transmissie uitsluitend een erkenning én bekrachtiging van inzicht is, zou ik van de leraar en mijzelf een heilige maken. Ik kreeg helderheid over het verschil tussen ontvangen en willen hebben en met ontvangen bedoel ik dan niet het krijgen van een stok, een stel lappen en een stapel papier, maar ontvangen als iets dat elk moment gaande is, dat leven op elk moment ontvangen is en dat je die ontvangende houding kunt ontwikkelen.

Enfin, inmiddels zit ik weer en kan ik zeggen dat het niet erkennen of herkennen van mij als mogelijk leraar, de beste les is geweest die mijn leraar mij ooit heeft gegeven. Hoe pijnlijk en uitzichtloos het bij tijd en wijle ook was. Nu doet het me niks meer, het is me om het even en dat is niet heroïsch bedoeld want broosheid en kwetsbaarheid zijn er ook. Maar mijn ambitie is gedoofd en het verlangen hoef ik niet meer te voeden.

Mijn eerste vraag aan Genpo Roshi lang geleden was: Wat is het verschil tussen jou en mij? Genpo antwoordde: Er is geen verschil. Het enige verschil is dat ik dat weet en jij niet. Mijn denken viel compleet stil, maar ik was ook geraakt. Mentaal begreep ik wat Genpo bedoelde, maar het duurde jaren voordat mijn geraaktheid volledig tot me, nee, ín me doordrong.

Nu weet ik dat er geen verschil is tussen een leraar en mij. Het klinkt wellicht arrogant, maar het ijsje is van zijn stokje gevallen, de tranen zijn gedroogd en de attractie van een roomijsje met een chocoladehuidje heeft zijn waarde verloren. Hoewel, een Magnum met nootjes….



De wet van Archimedes

‘Een lichaam geheel of gedeeltelijk ondergedompeld in een vloeistof ondervindt een opwaartse druk die gelijk is aan het gewicht van de verplaatste vloeistof.’

door Keiyaku, sensei, monnik van niks

‘Voel je hem?
Voel je hem?’

Met overgave, staande, met zijn ogen dicht, als in trance, zijn rechterhand in de lucht gestoken, alsof er een schat tussen zijn vingers zat, reciteerde meneer de Lange de Wet van Archimedes. Niet een keer, maar weken achtereen. Altijd hetzelfde ritueel, dezelfde overgave, de ogen gesloten, als in trance.

Meneer de Lange wás het ondergedompelde lichaam, wás de verplaatste vloeistof, en wás onze opwaartse druk. Hij leefde de wet als hij hem reciteerde. Hierdoor inspireerde hij mij, 13 jaar jong. De wet van Archimedes gaat voor mij voorbij de woorden. Meneer de Lange gaf mij grotere rijkdom dan alleen de tekst van de wet. Zijn overgave is mij tot vandaag de dag, 51 jaar later, scherp bijgebleven. Ik ben zeer dankbaar dat ik deze leraar heb mogen ervaren: mooie oude man in een te grote versleten bruine leren jas, op zijn zwarte Berinie met eitje en versleten canvas fietstassen.

Zijn mondelinge overdracht van de tekst duurde een beperkte periode. Te begrenzen zo je wilt, naar tijdsduur en frequentie. In die zin is het al lang voorbij. De zichtbare vorm, hij in trance reciterend in het gangpad tussen de schoolbanken, is klein en relatief tijdelijk. Die bestaat nog wel in herinnering, maar dat is het. De onzichtbare

overdracht echter heeft een oneindige, onmeetbare resonantie. Die is groot en bij mij, nog gaande. Dit zie ik als geestelijke overdracht, noem het transmissie.

Ik was er destijds - en nu eigenlijk ook - niet op die manier mee bezig, maar je zou kunnen zeggen dat ik ‘recht’ had op het leren van de tekst plus uitleg zodat ik hem verstandelijk kon toepassen. Ofwel de leerling had recht op het opdoen van kennis. Dat hij veel meer gaf omdat hij de wet kon leven, was mijn geluk. Daar had ik geen ‘recht’ op. Het was en is een cadeau.

Zo ongeveer kan ik ook kijken naar mijn zenbeoefening. Ik heb groot geluk als onzichtbare overdracht zich manifesteert. Ik ervaar het niet altijd en ook niet altijd even helder. Maar op een of andere manier zijn er resonanties in mij gaande. Dit duidt op overdracht en ontvankelijkheid. Maar wat precies de bron is en waar het naar toe leidt? Geen idee. Ik zie transmissie als een proces, met een niet te duiden begin, verloop en einde.

In dat proces had ik zelf op enig moment behoefte aan een markering van waar ik mee bezig was. Ik koos voor de Shukke Tokudo-ceremonie. Mijn initiatief, als leerling. Op een ander ‘enig moment’ nam mijn leraar initiatief met de uiting van zijn wens om mij de Shiho-transmissie te willen geven. Deze ceremonie zie ik ook als een markering in het proces van transmissie. En ondertussen: was het gaande en blijft het gaande. In mijn ogen is het ontvangen van de Shiho-transmissie geen ‘recht’ van de leerling. De leraar bepaalt en er is geen correspondentie over mogelijk. Bij eerdere transmissies is mij weleens gevraagd, zou jij het willen? Maar waarom iets willen als er niets te willen valt. Welke gedachte zit er achter de vraag?

Ik zie de wens van mijn leraar als een zeer bijzondere gift van hem aan mij. Ik streefde er niet naar, het overkwam mij. Sindsdien ‘leef’ ik met wat mij overkwam om zo, als vanzelf, te weten of ik zijn wens in vervulling kan laten gaan.

‘Voel je hem?
Voel je hem?’

Dank Archimedes, meneer de Lange en lieve leraar.

Naschrift:

De ceremonies zijn achter de rug. Bijzonder, indrukwekkend, soms ongrijpbaar en vooral ontroerend. Op een bepaalde manier ben ik er stil van, nog steeds. Terugkijkend ben ik inderdaad als vanzelf de ceremonies in-geleefd. Inclusief alle schakeringen van leven. Kennelijk past het.
In andere tradities dragen de verse senseis een zelfgeschreven gatha voor. Bij onze traditie kennelijk niet. Ik zou het volgende vers hebben voorgedragen.

> ***Geboren sensei***
> ***Leert***
> ***Niet-weten.***
> ***Ik geef er mijn leven voor.***



Wat is transmissie?

door Edel Maex

Binnen de zentraditie is transmissie een belangrijk woord. De zenpatriarch Huineng wordt afgebeeld terwijl hij de sutra's verscheurt. Eindeloos discussiëren over de dharma als over een set van opvattingen slaat volgens hem de bal mis. 'Niemand heeft ooit piano leren spelen door er een boek over te lezen.' Het wezenlijke wordt doorgegeven buiten de woorden om. Met deze slogan onderscheidde de Chinese chan (zen) zich van de filosofischer georiënteerde scholen, zoals Tientai en Huayen. Ondanks deze retoriek van een 'directe transmissie buiten de woorden om' bieden Huayen en Tientai nog steeds de theoretische en rituele onderbouw van zen.

Het beeld van de rebelse zen is grotendeels een later verzinsel, nostalgie naar wat nooit geweest is. Transmissie werd geformaliseerd tot het te behalen 'papiertje' om als monnik carrière te maken. Het werd omsluierd met duisternis en geheimzinnigheid. De transmissie gebeurde 's nachts, met tantrische rituelen, er werden geheime teksten doorgegeven.
Deze romantiek heeft de eeuwen overleefd, tot in de hedendaagse westerse zen. Niets in zen leidt tot zoveel begeerte, afgunst en verwarring als transmissie. Leraren bogen erop om hun autoriteit te legitimeren, of ze worden erop afgerekend als hun transmissie twijfelachtig blijkt. Wat die transmissie precies inhoudt, wat er dan daadwerkelijk buiten de woorden om wordt doorgegeven, blijft gehuld in nevelen en paradoxen.

Wat wordt er dan doorgegeven? En hoe geef je iets door buiten de woorden om? Het is eenvoudig. Hoe breng je een kind respect bij? Door tegen een kind te preken dat het respect moet hebben, breng je het geen respect bij. Je leert het enkel preken. Respect leer je het kind door het met respect te behandelen. Hetzelfde geldt voor transmissie: het gebeurt in de bejegening.

Als een leraar zich beroept op zijn transmissie, wat houdt die transmissie dan in? Er is geen geheim. De simpele vraag is: hoe gaat hij met jou om? Gaat hij met respect met

EDEL MAEX

DE BEREIDHEID OM TE KIJKEN



LANNOO

jou om of preekt hij? In het ene geval is zijn transmissie respect, in het andere preken. Probeert hij in zijn onderricht helder te zijn of slaat hij je met paradoxen om de oren? Met andere woorden: is zijn transmissie helderheid of geheimzinnigheid?
Matthieu Ricard, een Franse biochemicus en Tibetaanse monnik, vertelt met warmte over de vriendelijkheid en het geduld van zijn leraren, en over de helderheid van hun onderricht. Transmissie gebeurt in de bejegening, direct, open en bloot, oog in oog, van hart tot hart.
Maar transmissie is veel meer dan dat. Ieder van ons geeft in ieder contact, in iedere bejegening iets door, buiten de woorden om. Transmissie is van ons allemaal.

Een bekend beeld uit de Huayen Sutra is ‘Indra’s net’. Het is een net van diamanten gespannen over de kosmos. Iedere diamant weerspiegelt zich in ieder facet van alle andere diamanten, en iedere weerspiegeling reflecteert op haar beurt weer alle andere. Op die manier zijn we ook met elkaar verbonden. In iedere bejegening brengen we iets de wereld in. Iedere bejegening weerspiegelt zich in iedere bejegening. Maar anders dan diamanten zijn we levende wezens en zijn we verantwoordelijk voor wat we daarbij doorgeven.
Er is geen grotere verantwoordelijkheid dan de verantwoordelijkheid voor ons gedrag en voor de gevolgen daarvan, voor onze kinderen, onze geliefden, de mensen met wie we werken, de mensen die we toevallig ontmoeten… Zoals in Indra’s net verspreidt dat zich in de wereld. Maar wat geven we door? Wat willen we doorgeven?
De drie vragen die we in het eerste hoofdstuk aan religie stelden, komen ook hier van pas. Willen we onze waarheid opdringen of zijn we bereid open onderzoekend te luisteren? Zaaien we angst of bewerkstelligen we vertrouwen? Geven we de ander bestaansrecht als ander of moet hij aan ons beeld voldoen? Er zijn zeker nog andere interessante vragen, maar deze drie zijn voor mij de bottomline van iedere bejegening, en op een stevige bodem kun je iets bouwen.

Een van mijn favoriete passages in de Palicanon is de Sigalovadasutta. De Boeddha ziet Sigalo, een jonge brahmaan, een aantal rituele buigingen uitvoeren, maar het blijft een betekenisloos ritueel. Op verzoek van Sigalo geeft de Boeddha er betekenis aan: bij iedere buiging betuig je respect, aan je ouders, je kinderen, je vrienden, je medewerkers enzovoort. Zo wordt een leeg ritueel een oefening in bejegening.
Ook in het mediteren cultiveren we een bejegeningswijze. In mijn boek Leren mediteren raad ik aan om een comfortabele houding aan te nemen. Toen het

Boeddhistisch Dagblad het hoofdstuk hierover overnam, kwamen er heftige reacties zoals: ‘Mensen die zich comfortabel willen voelen tijdens het mediteren, hebben nog niet genoeg honger naar de dharma.’ Of: ‘De lotushouding is voor iedereen een onmogelijke houding die getraind dient te worden.’ Het is ieders keuze. Wat wil je cultiveren? Wat wil je doorgeven?

Vaak vragen mensen mij: hoe kan ik doorgeven wat ik zelf nooit gekregen heb? Als je in je jeugd bitter weinig respect gekregen hebt, hoe kun je dan respect doorgeven? Begin ermee in het mediteren en geef jezelf respect. Als je vindt dat er te weinig respect, mildheid, liefde, mededogen… in de wereld is, breng het er dan zelf in.

Maar als je het nooit gekend hebt, hoe weet je dan wat respect, mildheid, liefde, mededogen is? In ons verlangen weten we allemaal hoe we bejegend willen worden. Neem je eigen verlangen als uitgangspunt. Hoe wil je bejegend worden?

We kunnen de drie vragen er opnieuw bij nemen.
Willen we onze waarheid opdringen of zijn we bereid te luisteren? In het mediteren stoppen we met weten, stoppen we met gelijk hebben en is onze aandacht open onderzoekend.
Zaaien we angst of bewerkstelligen we vertrouwen? De enige remedie tegen angst is exposure, dat wil zeggen je eraan blootstellen en de angst aangaan. In het mediteren zitten we en kijken we naar wat zich aandient, ook naar wat moeilijk is, ook naar wat ons angst aanjaagt. Alleen daaruit kan vertrouwen groeien.
Geven we de ander bestaansrecht als ander of moet hij aan ons beeld voldoen? Wees gerust: wat zich bij het mediteren aandient, zal niet aan je beeld, aan je verwachtingen voldoen. We geven wat zich aandient bestaansrecht.
Zo wordt ook mediteren een oefening in bejegening, een oefening in respect, mildheid, liefde, mededogen… En wat je cultiveert, kun je doorgeven. Misschien komt er een moment dat je op straat iemand ontmoet en glimlacht, en de ander voelt zich goed, zelfs zonder te weten waarom. Dat is transmissie.

Uit Edel Maex, De bereidheid om te kijken door , Edel Maex.
verschijnt op 9 oktober 2018 bij uitgeverij Lannoo 2018
https://www.lannoo.be/nl/de-bereidheid-om-te-kijken



Gluren bij de buren

Een week met Joan Halifax en de Zen Peacemakers

Anchorette Ninkyo Koolman

Een hele poos terug ontdekte ik dat Joan Halifax weer in Nederland een retraite zou leiden. Ik boekte meteen en begreep maanden later dat het dezelfde week als de transmissies zou zijn. Ik vond het jammer dat ik niet mee kon komen zitten voor de transmissies, gelukkig was ik wel bij de coming-out vorige week.

Mijn week bij Joan Halifax was waanzinnig. Ik heb werkelijk geen andere persoon meegemaakt die zo scherp en helder verwoordt waar ik vaak mee zit: kwesties als compassie versus empathie, echte aandacht, reflectie en 'helpen'. Wat een voorbeeld! Ik ben heel blij dat ik mee ben komen doen.



Ik vond het indrukwekkend hoe Joan Roshi de veiligheid bewaakte in de zendo, tijdens de vele persoonlijke anekdotes die de revue passeerden. Voor mij was zij de belichaming van liefde en compassie. Ik hoop dat ik wat mee heb mogen nemen van haar wijsheid. Ze toonde ons egoloosheid zonder jezelf tekort te doen of te schaden. De manier waarop Joan Roshi zen meditatie omzet naar acties in het dagelijks leven vond ik waardevol en leerzaam. Haar theorie en werkwijze zijn voor mij de juiste balans tussen psychologie, antropologie en Boeddhisme. Ook hoe zij het lichaam daarbij niet vergeet: het leren te herkennen van signalen die ons lichaam ons aanreikt. Hoe vaak luisteren wij daar niet naar? Alleen met een pas op de plaats kunnen wij die signalen herkennen en serieus nemen

Zoals ik ook tegen haar zei, was ik zo blij dat ze begon over etniciteit, of 'kleur' en issues die hier vaak onbesproken blijven, terwijl ze wel aan de oppervlakte borrelen. Over hoe vrouwen bijvoorbeeld vaak empathic distress ervaren en hoe dit gerelateerd is aan de onevenwichtige genderbalans die vandaag de dag nog aan de orde is. Over hoe wit de zen community is en hoe geprivilegieerd we zijn.

Haar 'strong back, soft front', is mijn beoefening. Het willen stevig blijven in mijn grenzen en mijn behoeftes, zonder daarbij anderen af te wijzen of de verbinding te verliezen. Het zal mij niet altijd lukken, en ook dat is niet erg. Telkens weer terug naar dat beginpunt gaan, helpt; het blijven vertrouwen. "The world needs people like you", zei ze. Ik had werkelijk het gevoel dat ik de wereld aankon, toen ik Cadzandië verliet.





Haiku hoekje

Meester Banaan geeft transmissie

Door Harry Stein

De haiku dichter Matsu Kinsaku kreeg in 1675 van zijn leerlingen een bescheiden woning cadeau. Op het erf was een bananenboom geplant, waar de dichter zo verguld mee was, dat hij zichzelf van toen af Meester Bananenboom of Basho ging noemen. De bananenboom was in de zeventiende eeuw nog een zeldzaamheid in Japan, hoewel gecultiveerde Japanners hem wel kenden uit de Chinese poëzie.
In China gold de banaan als een plant die niet mocht ontbreken in de tuin van een beschaafd iemand en die hogelijk gewaardeerd werd om zijn grote bladeren en om het geluid dat de neervallende regen daarop maakt. Zo roept voor de dichteres Li Ching Chao (1084-1150) het geluid van de regen op bananenbladeren gevoelens van onheil en verlatenheid op:

I planted a banana tree outside the window, and already
its shade fills the courtyard,
its shade fills the courtyard.
Leaf after leaf, heart after heart
so full of feeling, some furled and some open

in third-watch rain, it is wounding a heart among pillow
drop by drop of icy clarity,
drop by drop of icy clarity,
with grief, and ruin, a far-off stranger
who can't get used to the sound

In de volgende haiku maakt ook Basho gebruik van deze klassieke associaties:

Bananenplant in de herfstwind;
ik hoor de regendruppels die 's nachts
in een tobbe vallen.

Basho zorgt goed voor zijn plant en behoedt hem tegen onkruid:

Bij mijn nieuwe bananenplant
het eerste teken van iets dat ik verfoei:
een sprietje zilvergras!

Hoewel hij vele jaren van zijn leven zwervend zal doorbrengen, zorgt Basho er voor dat op de binnenplaats van de vele verschillende huizen die hij nog bewoont, altijd een bananenboom staat.

Nu het haiku hoekje ook een bescheiden huisje heeft gekocht, heeft hij ter ere van Basho natuurlijk een Japanse vezelbanaan of Musa Basjoo aangeschaft. Helaas begon



de plant ondanks de goede zorgen al snel te kwijnen. De sappige groene bladeren verdorden en hij lag al bijna in de biobak, toen naast de oude stam een frisse groene loot ontsproot. De oude banaan was aan het einde van zijn weg gekomen, en had transmissie gegeven aan een nieuwe, jonge bananenboom! Zo moest het natuurlijk al eeuwen en eeuwen gegaan zijn: een speciale, woordloze overdracht van bananenboom op bananenboom… misschien wel tot aan de boom die de oude haiku dichter op zijn binnenplaatsje hoorde zuchten in de herfstwind.

De oude banaan die ik kocht is niet meer onder ons. Maar de sappige jonge banaan staat te wortelen in verse potgrond en lijkt het leven te omhelzen. In het ruisen van de regen op zijn bladen kan ik helder de afstammingslijn horen die zich door de tijd uitstrekt tot aan de bananenplant van Basho.





Lunches met sla en soep

door Marianka Schep

Samen met Joke maak ik bij mij thuis de lunches voor de mensen die transmissie krijgen deze week. In het theehuis is het oorverdovend stil. Ze zijn allemaal op heel grote lange papieren de namen van alle voorouders van onze sangha aan het schrijven. Dat is een heel secuur werk. Je voelt als je binnenkomt de concentratie.

Aanstaande zaterdag doet Joachim, een van de leden van het Gregoriaanse mannenkoor van de Nicolaaskerk, zijn plechtige gelofte voor het leven bij de orde van de Franciscanen. De gelofte van gehoorzaamheid, armoede en kuisheid. Ga er maar aanstaan en dat in deze tijd! En ik weet zeker dat hij het echt helemaal vanuit zijn hart doet. Het is in Den Bosch en ik ga er heen.

Ik snap niet goed waarom ik daar heen wil en ook niet waarom het zo fijn is de lunches voor onze zengenoten deze week te verzorgen. Ja, het schept een omlijsting waarbinnen zij zich rustig kunnen voorbereiden. Voorbereiden op transmissie, op het doen van geloftes. Waarom is dat zo belangrijk en waarom wil ik er getuige van zijn? Wat bij me opkomt is: Leven voor God. Waar slaat dat op? Hoe komt het dat ik dit denk?

Heel lang geleden, toen ik op kostschool zat, zag ik een keer zuster Jucunda, de directrice, bidden. Ik herinner me dat ik dacht: 'Oh dat is het, daar gaat het om'. Het was van een heel andere orde dan het Onze Vader opzeggen.
Ja, maar wát zag ik toen? Dat valt niet uit te drukken, een andere orde.
Jaren later was zuster Jucunda gedegradeerd van directrice van een dure meisjeskostschool in Voorschoten, tot hoofd van een gewone Mulo in Amsterdam Noord. Naar aanleiding daarvan had ik het met haar over de belofte van gehoorzaamheid, en zei ze tegen mij: 'Jij, jij hebt roeping Marianka!'. Dat kun je niet zeggen tegen een jonge meid die net voor het eerst gevreeën heeft. Maar achteraf denk ik: ja, ik ben inderdaad non geworden. Wel op een volledig andere manier dan zij of Joachim of onze zengenoten die transmissie krijgen deze week. Maar wat dat dan is… leven voor God?

Toen ik mijn Sufi initiatie kreeg in Katwijk, achter het koperen scherm in de Sufi tempel, zei mijn leraar, Fazal Inayat Khan: ‘Praat hier nooit met iemand over. Dit zaadje is geplant in donkere aarde en moet met rust gelaten worden. Je kunt het vertrouwen.’

Zo iets dus, daarom lunches deze week en Den Bosch op zaterdag.

En de soep heeft ook te maken met met rust laten. Het is een KOUDE RODE BIETENSOEP MET KARNEMELK. Een Pools recept. Als je de karnemelk er te vroeg bij doet, schift de soep!

Koude rode bietensoep met karnemelk
Voor ongeveer twaalf personen

6 flinke rode bieten, geschild en in stukken gesneden
2 gesnipperde grote uien
2 winterpenen in stukjes
2 grote aardappelen in stukken
2 l groentebouillon
fijn gesneden venkelgroen, bieslook en dragon
naar smaak crème fraîche

Doe alles in een pan met de bouillon. Zorg dat de groenten onder water staan, soms vereist dat wat meer bouillon dan die twee liter. Kook tot alles goed gaar is. Pureer met een staafmixer. Laat wat afkoelen en meng er de karnemelk doorheen. Dat geeft een schitterende diep rose kleur! Decoreer met venkelgroen, bieslook en dragon. En als je wilt, met een lekkere schep crème fraîche.

Simpel en verrukkelijk, deze soep.





STEPHEN ADDISS | THE ART OF ZEN
Iedere stap is vrede
met een voorwoord van Z.H. de Dalai Lama
HET DHARMA SPEL
Maurice Knegtel
EEN WESTERS SOETRA
BODHIDHARMA
DE OORSPRONG VAN ZEN
OORSPRONKELIJKE CHINESE ZEN-TEKSTEN GESCHREVEN DOOR DE EERSTE ZEN-PATRIARCH
AMONGST WHITE CLOUDS
Sometimes you need to leave the world to return to it
CosmosPictures
www.amongstwhiteclouds.com
NIETS BIJZONDERS
Charlotte Joko Beck
auteur van ALLE DAGEN ZEN
De Kern van Zen
Elf klassieke koans en hun diepere betekenis
Philip Kapleau
Meester Tsjeng
over het geheim van de oorspronkelijke geest

Nieuwe aanwinsten in de bibliotheek

door Francesco Izzo

Om de nieuwe schenkingen een plaats te kunnen geven in de bibliotheek, zijn incourante titels verplaatst naar de bergruimte. Het gaat onder meer om de tijdschriften "The Eastern Buddhist", "Zen" en de boeken die op aanvraag uitgeleend kunnen worden.

De volgende schenkingen zijn inmiddels beschikbaar voor uitlening:

Addiss, S. (1989). *The art of Zen: Paintings and calligraphy by Japanese monks 1600 - 1925.* New York: Abrams.
Beck, C. J. (1994). *Niets bijzonders.* Amsterdam: Karnak.
Bodhidharma (1993). *De oorsprong van zen.* Amsterdam: Karnak.
Burger, E. A., & Pankewitz, C. (2007). *Amongst white clouds.* Canada: Cosmos Pictures. [DVD]
Kapleau, P. (2004). *De kern van Zen: Elf klassieke koans en hun diepere betekenis.* Den Haag: Synthese.
Knegtel, M. (2004). *Het Dharma spel: Een westers soetra.* Utrecht: Servire.
Nhat Hanh, Thich (1994). *Iedere stap is vrede.* Deventer: Ankh-Hermes.
Tsjeng, Meester (1988). *Meester Tsjeng over het geheim van de oorspronkelijke geest.* Soest: Kairos.

Bibliotheekcatalogus: **https://www.librarything.nl/profile/ZenCentrumAmsterdam**

Opmerkingen, aanschafsuggesties en reserveren boeken op aanvraag: bibliotheek@ zenamsterdam.nl.



Het Sanghastokje

Naam: Jose Yushin Koeneman

Zenpraktijk sinds: mei 2004

Wat was de aanleiding om aan zen te gaan doen?
Een andere baan en diverse opleidingen gaven toch niet de vervulling die ik zocht, en brachten me min of meer toevallig naar Zentrum waar ik een introductiecursus volgde bij Willem Scheepers. De vriendelijkheid en niet-oordelende acceptatie, die er zo voelbaar aanwezig waren, waren voor mij een uitnodiging om door te gaan. De verdieping in wijsheid en contemplatie van Nico bracht me naar Zen Amsterdam. Zazen voelde als thuiskomen. Zo voelden ook het ervaren van de kracht van stilte diep van binnen en het wonder om die stilte met zoveel mensen in een ruimte te delen.

Waarmee vermaak je je op het kussen?
Met het woordloze, de stilte, de gezamenlijkheid.
Het onderzoeken van de geest en het volgen van de adem en de ontdekking dat beiden onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn.
Zitten met een woord of een koan.
Soms is er vooral grenzeloze verveling, frustratie, pijn, getob.

Wat leid je af van de zen beoefening?
Doelloosheid, eindeloosheid, vruchteloosheid, nutteloosheid, moedeloosheid, twijfel, en soms zo opgescheept zitten met dat wat er is en dan niets mogen verbeteren of veranderen.
Dat vraagt dan moed om door te gaan.



Welk boeddhistisch woord spreekt je het meeste aan?
De inkttekening van Hakuin Ekaku; "Blind men crossing the bridge".
Zo mooi en ontroerend die zoekende en tastende gestalten op een smalle, vage brug boven een diepe afgrond.

Wat is voor jou de grootste valstrik in zen?
Dat ik toch ergens in wil uitblinken, en gretig graai en dan de illusie heb dat het me meerwaarde geeft.

Wat heeft zen jou gebracht?
Samenvattend wat ik al benoemd heb: stilte, samenzijn, en thuiskomen, zowel op het kussen als in de zendo. Ik ben gelukkig met de zenweg, die mij richting geeft, en verbinding met een groter geheel. Het is voor mij een constante beoefening met vallen en opstaan, mijn beperkte ik overstijgend. Opgenomen zijn in een traditie, en daarmee gesterkt zijn.

Het thema is transmissie. Wat betekent transmissie voor jou?
Transmissie is een ontroerend en bijzonder gebeuren. Alle vertrouwen heb ik in het geven en ontvangen van transmissie door Niko aan de uitverkorenen of gelukkigen, hoe zal ik het noemen.
Vertrouwen dat doorgegeven wordt. Voor mij is transmissie de beoefening om dichtbij te realiseren wat ik doorgeef en wat mij doorgegeven wordt.



Oproepen

Redactie Zensor

De zensor zoekt leden van de sangha die de redactie willen komen versterken. De werkzaamheden bestaan uit het redigeren, samen met een ander redactielid, van een à twee zensor nummers per jaar en het leveren van eigen bijdragen aan de nummers. We komen vier maal per jaar samen voor een redactievergadering.

Kandidaten kunnen contact opnemen met Harry Stein, harrystein@ hetnet.nl



Schoonmakers gezocht

Heb je zin en tijd om eens per maand de zendo of het theehuis schoon te maken, meld je dan aan bij Alfred Marseille of Marieke Heijman, schoonmaak@zenamsterdam.nl. Het rooster staat online op **www. tinyurl.com/zendoclean.**



Colofon



Redactie

Anchorette Koolman
Alfred Marseille
Egbert Gerritsen
Harry Stein
Jacky Demmers
Marlous Lazal

Ontwerp

Anchorette Koolman & Alfred Marseille

Beeld, beeldredactie & opmaak

Jasper Engel
Liddy Vonk

Redactieadres

Egbert Gerritsen
Zensor@zenamsterdam.nl

Zensor...4 nummers per jaar van herfst t/m voorjaar

De Zensor komt in de zendo te liggen. Voor vaste donateurs is de Zensor gratis beschikbaar; zij kunnen een exemplaar uit de zendo meenemen. Voor alle anderen is de Zensor los te koop voor €3,-

Adres

Zen Centrum Amsterdam
Binnenkant 39
1011 BM Amsterdam
www.zenamsterdam.nl
info@zenamsterdam.nl
06 – 29 12 89 89

t’s all my fault

Nanyang